

Особенности повторения и запоминания материала

1. Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и тому подобное), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять. Допустим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день - 2 раза, 2-й день - 1 раз, 3-й день - без повторений; 4-й день - 1 раз, 5-й день - без повторений, 6-й день - без повторений, 7-й день - 1 раз.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного её восприятия рекомендуем вам повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и еще раз через 24 часа. Главное, что для лучшего запоминания количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.

4. Там, где целесообразно, применяйте комплексный учебный метод. Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например, текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим по объему материалом трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором - повторяются первые части и заучивается следующая и так далее.

5. Формула Овод. Самым рациональным и, но, самым распространенным методом запоминания информации является повторная перечитка: текст читается до тех пор, пока он не запомнится.

6. Повторное чтение окажется намного эффективнее, если будет содержать элементы активного повторения, пересказа. Такими свойствами обладает предлагаемый метод чтения, позволяющий усвоить и запомнить материал достаточно высокой сложности (например, какой-либо курс) по четыре повторения. По первым буквам четырех ступеней этого метода обозначим его ОВОД (основные мысли, внимательное чтение, обзор, доводка).

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засеки время выполнения тестов.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, в мыслях рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа.

Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Некоторые закономерности запоминания:

1. Трудность запоминания растёт непропорционально объёму. Большой отрывок изучать полезно, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество материала, который запоминается, тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределённое заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.